

A woman with long, wavy hair and her eyes closed, holding a vintage-style compass. The background is a warm, golden sunset over a mountain range. The text is overlaid in a large, white, serif font with a dark outline.

# Wenn du endlich durchatmen willst...

Ein stiller Rückweg zu dir - in 5 kleinen Schritten

*Rahel Sahler*

Dein Leben - deine Entscheidungen

[www.rahel-sahler-coaching.ch](http://www.rahel-sahler-coaching.ch)

*i take this opportunity  
write you a few lines to inquire  
in health i hope you are in  
alth i miss you very much  
at i hope the time will  
when you will be re  
maly again for  
as a friend of  
er i cook  
d here to  
d a fine pe  
melt a br  
ad cook of  
on s read her  
rapins i ho  
tude for you  
then like i  
y kee*

Manchmal ist das Gedankenkarussell lauter  
als dein Herz.

Du funktionierst. Du bist da. Du hältst  
durch.

Aber irgendwann spürst du: So geht es  
nicht mehr weiter.

Dieses kleine Workbook ist kein Programm.  
Es ist ein stiller Wegbegleiter – 5 Tage  
lang.

Kein Leistungsdruck. Kein Ziel. Nur du.

Du brauchst nicht viel. Nur ein paar ruhige  
Minuten.

Und die Erlaubnis, dich wieder zu spüren.

 Beginne einfach dort, wo du gerade  
stehst.

---

*„Manchmal beginnt Heilung mit einem Atemzug.  
Und der Erlaubnis, dich wieder zu spüren.“  
– Liora –*



# Tag 1 - Dein Rückzugsort

Du darfst dir einen Ort schaffen, der nur dir gehört.  
Einen Raum, der nicht erklären, leisten oder gefallen muss.

Es geht nicht darum, wie gross dieser Ort ist –  
sondern darum, dass du ihn dir erlaubst.

## Dein inneres Versprechen:

Schreibe hier auf, wo und wie du dir deinen  
Rückzugsort erschaffst - ob als realen Platz oder  
inneren Raum. Es ist dein Versprechen an dich  
selbst.

Ich erlaube mir diesen Rückzugsort  
zu schaffen. Er sieht so aus:



*Liora flüstert: „Ein Rückzug ist keine Flucht - er ist ein Heimkommen.“*

# Tag 2 - Ein Morgen nur für dich

Der erste Moment des Tages gehört dir. Auch wenn er nur drei Minuten lang ist.



## Mini-Ritual

Was brauche ich heute wirklich?  
Wo will ich meine Energie schützen?  
Was darf heute leicht sein?

 Optional: Sanfte Musik hören  
oder eine Tasse Tee in Stille trinken.

# Tag 3 - Selbstmitgefühl statt Selbstvorwurf

Manchmal fällt es uns leichter, mitfühlend mit anderen zu sein – als mit uns selbst.

Heute darfst du dich anschauen wie eine beste Freundin.

## Reflexionsübung (schriftlich)

Wofür kritisiere ich mich aktuell?

Was würde meine mitfühlende Stimme sagen?

Wie kann ich mich heute sanft halten?



✦ *Du darfst dich nicht erst selbst lieben, wenn du funktionierst.*

# Tag 4 - Gedanken entrümpeln

Dein Geist ist kein Abstellraum. Du darfst Ballast gehen lassen.

## 3 Fragen zur Entlastung:

Was belastet mich, dass ich nicht ändern kann?

Welcher Gedanke kehrt immer wieder zurück?

Was darf heute raus aus meinem Kopf?

✨ *Atme tief ein. Und beim Ausatmen: Lass los.*

# Tag 5 - Nichts tun. Nur sein

Es ist kein Versagen, wenn du mal nichts tust. Es ist Selbstfürsorge.

## Übung:

Verbringe heute 10 - 15 Minuten ohne dein Handy, Aufgaben oder äussere Reize.



Setze dich an einen ruhigen Ort. Beobachte, was in dir auftaucht. Ohne Bewertung.

✨ *Danach: Was habe ich gefühlt, ohne etwas tun zu müssen?*

*Liora flüstert: „Wenn du still wirst, hörst du dich wieder. Und das reicht.“*

Wie fühlst du dich jetzt – nach 5 Tagen mit dir selbst?

Vielleicht ist da nicht sofort tiefer Frieden.

Aber vielleicht eine kleine Ahnung von Ruhe. Von dir.

Wenn du spürst, dass es an der Zeit ist, dich nicht länger selbst zu vergessen – und wenn du magst, sprich mit mir.

In einem kostenfreien Gespräch schauen wir gemeinsam hin:

**Was braucht dein Leben, damit wieder du darin vorkommst?**

Du kannst dir selbst begegnen. Und das ist oft der Anfang von allem.

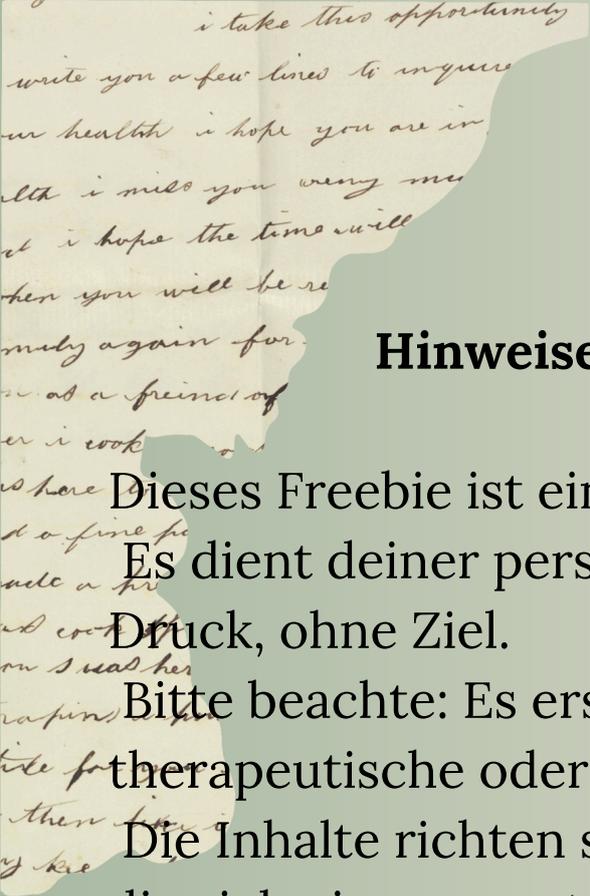
Alles Liebe

 Deine Rahel

---

*„Vielleicht ist es nur ein leiser Anfang.  
Aber leise Anfänge tragen oft das grösste Versprechen.“  
– Liora*

 Danke, dass du dir selbst diese Zeit geschenkt hast.



## Hinweise & rechtliche Information

Dieses Freebie ist ein Geschenk für dich.

Es dient deiner persönlichen Auseinandersetzung – ohne Druck, ohne Ziel.

Bitte beachte: Es ersetzt keine medizinische, therapeutische oder psychologische Beratung.

Die Inhalte richten sich an psychisch stabile Menschen, die sich eigenverantwortlich auf einen inneren Entwicklungsweg begeben möchten.

© Rahel Sahler Coaching | [www.rahel-sahler-coaching.ch](http://www.rahel-sahler-coaching.ch)

Texte, Übungen und Inhalte dieses Dokuments sind urheberrechtlich geschützt.

Die Weitergabe oder kommerzielle Nutzung – auch in Auszügen – ist nur mit schriftlicher Zustimmung von Rahel Sahler Coaching erlaubt.

### **Verantwortlich für den Inhalt:**

Rahel Sahler Coaching  
[www.rahel-sahler-coaching.ch/impressum](http://www.rahel-sahler-coaching.ch/impressum)  
[rahel@sahler-coaching.ch](mailto:rahel@sahler-coaching.ch)